

Para las personas con diabetes

# 7

## Principios para Controlar la Diabetes de por Vida



Controle la diabetes  
por su *Vida.*  
y de por



## Índice

### **PRINCIPIO 1**

Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes

*Página 2*

### **PRINCIPIO 2**

Reciba atención regular para la diabetes

*Página 4*

### **PRINCIPIO 3**

Aprenda cómo controlar la diabetes

*Página 5*

### **PRINCIPIO 4**

Cuide los factores clave de la diabetes

*Página 7*

### **PRINCIPIO 5**

Vigile los factores clave de la diabetes

*Página 8*

### **PRINCIPIO 6**

Prevenga las complicaciones de la diabetes

*Página 12*

### **PRINCIPIO 7**

Visite al médico para ver si tiene alguna complicación de la diabetes

*Página 14*

### **REGISTRO DE CUIDADOS PARA LA DIABETES**

*Página 15*

### **RECURSOS**

Para información adicional

*Contratapa interior*

# 7

## Principios para Controlar la Diabetes de por Vida

**E**ste folleto describe los 7 principios para el buen cuidado de la diabetes. Estos principios, o pasos, lo ayudarán a controlar la diabetes y vivir una vida larga y activa. Cada persona con diabetes tiene necesidades distintas. Hable con su equipo de cuidados de la salud sobre el plan de tratamiento que más le convenga.

La diabetes afecta a casi todas las partes del cuerpo y para cuidar bien la diabetes se requiere un equipo de proveedores de cuidados de la salud. Este equipo incluye médicos, educadores de la diabetes, enfermeras, dietistas, farmacéuticos, trabajadores de salud mental, oculistas, especialistas de cuidados para los pies (podiatras), dentistas, y trabajadores sociales. Lleve este folleto a su próxima visita al médico u otro miembro del equipo de cuidados de la salud para hablar sobre su plan de tratamiento.

### ¿Por qué es importante controlar la diabetes?

El cuidar de su diabetes lo ayudará a sentirse mejor y puede reducir sus probabilidades de:

- un ataque al corazón
- un derrame cerebral
- enfermedades de los ojos que hasta pueden causar la ceguera
- daño a los nervios que puede causar pérdida de sensación o dolor en las manos, pies, piernas u otras partes del cuerpo y causar complicaciones como una amputación o la disfunción eréctil (impotencia)
- fallo de los riñones
- enfermedades de las encías y pérdida de los dientes.

**Al leer este folleto, busque los puntos que comienzan con la marca  los que lo ayudarán a tomar acciones para controlar su diabetes.**



# Principio 1

## Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes

Mientras más sepa sobre la diabetes, mejor podrá colaborar con su equipo de cuidados de la salud para manejar su enfermedad y reducir su riesgo de tener complicaciones. Usted debe saber qué tipo de diabetes tiene. Si no lo sabe, pregúntele a su médico si tiene diabetes tipo 1 o tipo 2.

- **Diabetes tipo 1.** Las personas que tienen diabetes tipo 1 necesitan insulina todos los días. Este tipo de diabetes es menos común; antes se llamaba diabetes juvenil.
- **Diabetes tipo 2.** La dieta y la actividad física diaria ayudan a controlar la diabetes tipo 2. La mayoría de personas con este tipo de diabetes también tienen que tomar pastillas o inyectarse insulina. La diabetes tipo 2 es muy común y antes se llamaba “diabetes del adulto”.

**La diabetes siempre es una enfermedad grave.** Los términos que sugieren que la diabetes no es grave, como “un poquito de diabetes”, “una diabetes leve”, y “la azúcar está un poquito alta”, no son correctos y no deberían usarse más.

### Muchas personas que tienen diabetes no lo saben

Si la diabetes se detecta y se trata a tiempo es posible evitar problemas de salud más adelante. Muchas personas con diabetes tipo 2 no tienen síntomas y no saben que tienen diabetes. Algunas personas tienen un riesgo más alto de desarrollar la diabetes que otras. Las personas con alto riesgo incluyen las que:

- son mayores de 45 años
- tienen sobrepeso
- tienen un miembro cercano de la familia, como un padre o hermano que tenga o que haya tenido diabetes

## Principio 1–Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes

*Continuación*

- tuvieron diabetes durante el embarazo
  - tuvieron un bebé que pesó más de 9 libras al nacer
  - son afroamericanos, hispanos o latinos, americanos de origen asiático o de las Islas del Pacífico, o indígenas americanos
  - tienen presión arterial alta
  - tienen niveles altos de colesterol o de otras grasas sanguíneas anormales
  - no participan en actividades físicas
- ✓ Pregúntele a su médico si usted tiene diabetes tipo 1 o tipo 2.
- ✓ Si usted conoce a alguien que tiene cualquiera de los factores de riesgo para la diabetes, sugiérale que hable con su médico para hacerse una prueba para detectar la diabetes. .

**¡Actúe para controlar su diabetes!**

Al leer este folleto, busque los puntos que comienzan con la marca



que lo ayudarán a tomar acción para controlar su diabetes.

## Principio 2

### Reciba atención regular para la diabetes

Si usted tiene diabetes, es importante que:

- visite regularmente a su equipo de cuidados de la salud
- compruebe que su plan de tratamiento funcione. De lo contrario, pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayuden a cambiarlo.
- le pida ayuda y apoyo a su familia, amigos y colegas del trabajo cuando usted lo necesite.

Colabore con su equipo de cuidados de la salud para obtener la mejor ayuda posible para controlar su diabetes.

- ✓ Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud con qué frecuencia debe hacerse los chequeos.
- ✓ Anote la fecha y hora de su próxima visita.
- ✓ Pídale a su médico, al personal de la clínica o de la oficina médica, o a su farmacéutico que lo ayuden a encontrar fuentes donde usted puede obtener sus alimentos, medicamentos y materiales médicos, si no los puede pagar. Es posible que usted pueda obtener Medicare u otro seguro médico que lo ayude a pagar por los materiales para la diabetes.
- ✓ Haga una lista de preguntas y preocupaciones para que no se olvide de mencionarlas a su equipo de cuidados de la salud en su próxima visita. Utilice el Registro de Cuidados para la Diabetes al final de este folleto.



# Principio 3

## Aprenda cómo controlar la diabetes

La diabetes afecta a muchas partes del cuerpo. Para mantenerse en buena salud es importante saber comer los alimentos adecuados, mantenerse físicamente activo, y tomar sus medicamentos. Use las listas que siguen a continuación para aprender más sobre cómo controlar su diabetes.

### ¿Participa usted en el control de su diabetes?

Mire las listas a continuación y marque todos los cuadrados que lo describan:

Yo hablo con mi equipo de cuidados de la salud sobre:

- mis necesidades especiales para ayudar a controlar la diabetes
- las maneras en que puedo mejorar los niveles de glucosa o azúcar en mi sangre (la prueba A1C)\*, mi presión arterial y mi colesterol
- cómo hacer actividad física regularmente
- cómo dejar de fumar, si fuese necesario
- la terapia con aspirina para prevenir problemas del corazón.

Aprendo de mi médico, educador de la diabetes, podiatra, farmacéutico o dietista como:

- seguir un régimen alimenticio para controlar mi diabetes
- chequear mis pies todos los días
- tomar mis medicamentos siguiendo las indicaciones médicas
- chequear los niveles de glucosa en mi sangre.

\*La prueba A1C es una medida del nivel promedio de azúcar en su sangre durante los últimos tres meses. Usted debe hacerse esta prueba por lo menos dos veces al año.

## Principio 3—Aprenda cómo controlar la diabetes

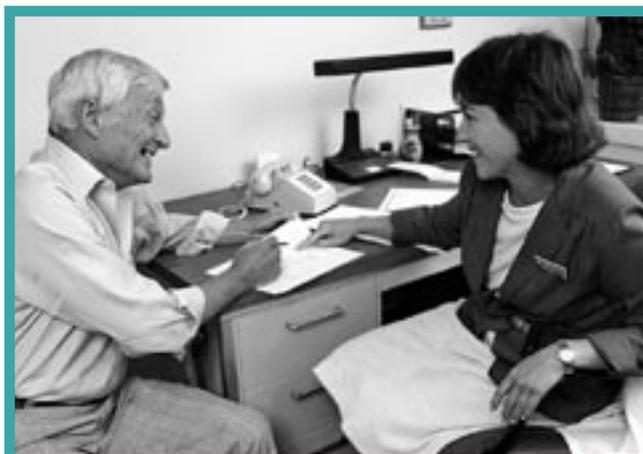
### Continuación

Yo visito a:

- mi médico por lo menos dos veces al año
- mi oculista cada año y le informo de cualquier cambio en mi visión
- mi dentista dos veces al año
- los especialistas que mi médico me aconseja.

Revise con su equipo de cuidados de la salud cualquier punto de las listas anteriores que usted no marcó. Aprender a controlar su diabetes lo puede ayudar a mantenerse saludable.

- ✓ **Pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayude a aprender más sobre la diabetes y cómo controlarla.**
- ✓ **Si usted es elegible para Medicare, pídale a su proveedor de cuidados de salud que lo refiera a un programa de entrenamiento para el autocontrol de la diabetes y servicios de terapia nutricional médica que lo ayudarán a controlar mejor su diabetes.**

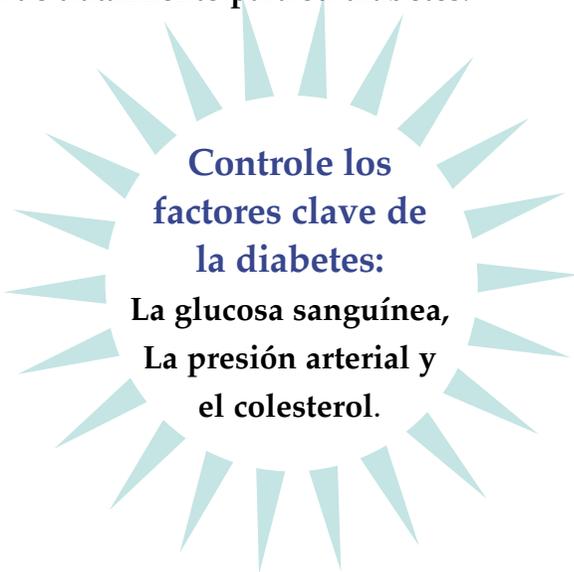


# Principio 4

## Cuide los factores clave de la diabetes

Una de las principales metas del tratamiento es la de cuidar los tres factores clave de la diabetes: el azúcar en la sangre (con la prueba A1C, que mide el nivel promedio de la glucosa sanguínea), la presión arterial y el colesterol. Usted puede hacer esto de varias maneras:

- Siga el régimen alimenticio diseñado para usted.
- Practique alguna actividad física todos los días.
- Tome sus medicamentos siguiendo las instrucciones del médico.
- Antes de tomar cualquier medicamento sin prescripción, vitaminas o productos hechos a base de hierbas, pregúntele a su farmacéutico cómo pueden afectar su diabetes o a los medicamentos de prescripción que toma.
- Chequese la glucosa sanguínea regularmente.
- ✓ **Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cuáles son las mejores maneras de controlar su glucosa sanguínea, su presión arterial y su colesterol y sepa cuáles deberían ser sus metas.**
- ✓ **Tome parte activa en fijar sus metas y establecer un plan de tratamiento para su diabetes.**



**Controle los  
factores clave de  
la diabetes:**

**La glucosa sanguínea,  
La presión arterial y  
el colesterol.**

# Principio 5

## Vigile los factores clave de la diabetes

Para reducir su riesgo de problemas causados por la diabetes como la ceguera, enfermedad de los riñones, amputación de un pie o una pierna, y muerte prematura de un ataque al corazón o derrame cerebral, usted y su equipo de cuidados de la salud tienen que vigilar los factores clave de su diabetes: la glucosa sanguínea, la presión arterial y el colesterol. Hable con su equipo de cuidados de la salud sobre cómo puede usted lograr sus metas.

### Hágase la prueba A1C

Normalmente su médico le hará la prueba A1C. Esta prueba sirve para medir cómo ha controlado su glucosa sanguínea durante los últimos tres meses. Esta prueba es muy importante porque permite saber si usted está logrando un buen control de su diabetes a largo plazo. Debe hacerse esta prueba **por lo menos** dos veces al año.

- La meta A1C para la mayoría de personas con diabetes es menos de 7.
- ✓ Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cuál es su A1C y mantenga un registro fechado de los resultados.
- ✓ Averígüele a su equipo de cuidados de la salud cuál debería su meta para la prueba A1C y apúntela.
- ✓ Platique sobre lo que usted tiene que hacer para lograr su meta.



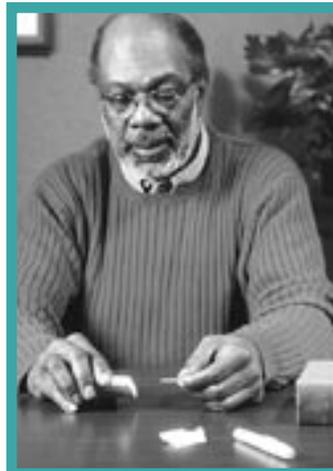
La meta A1C  
para la mayoría  
de personas con  
diabetes es menos  
de 7.

## Chequéese usted mismo su nivel de glucosa sanguínea

Es posible que usted mismo tenga que chequearse el nivel de glucosa sanguínea regularmente para ayudar a controlarse la diabetes. Esto le dejará saber cuál es su nivel de glucosa sanguínea al momento de hacerse la prueba. Mantenga un registro de sus resultados y muéstreselo a su equipo de cuidados de la salud.

Algunos medidores y tiras de medición dan los resultados de la glucosa sanguínea como valores de glucosa plasmática, que son entre un 10 a un 15 por ciento más altos que los valores de la glucosa en la sangre entera. Pregúntele a su médico o farmacéutico si su medidor y tiras de medición indican los resultados en valores de sangre entera o de plasma.

- El nivel meta de la glucosa sanguínea para la mayoría de las personas que utilizan los valores para **la sangre entera** está entre 80 y 120 antes de las comidas y entre 100 y 140 antes de acostarse.
  - El nivel meta de la glucosa sanguínea para la mayoría de las personas que utilizan los valores para **el plasma** está entre 90 y 130 antes de las comidas y entre 110 y 150 antes de acostarse.
- ✓ Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cuál es la mejor manera para que usted mismo se chequee el nivel de glucosa sanguínea.



## Principio 5–Vigile los factores clave de la diabetes

### Continuación

- ✓ Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cuáles deberían ser sus metas para la glucosa sanguínea antes de las comidas, después de las comidas y antes de acostarse y anótelos.
- ✓ Pregunte qué debe hacer si el nivel de glucosa sanguínea a menudo está más alto o más bajo de donde debería estar.
- ✓ Averigüe cómo obtener los materiales o suministros que usted necesita para hacerse los exámenes. La mayoría de las compañías de seguro, incluyendo Medicare, ahora pagan por los materiales para la diabetes.

### Sepa cuál es su presión arterial

La presión arterial alta hace que su corazón trabaje demasiado. Esto causa derrames cerebrales y otros problemas como la enfermedad de los riñones. Se debe chequear su presión arterial cada vez que vaya al médico. Es posible que usted mismo se la tenga que chequear.

- La meta para la presión arterial para la mayoría de las personas con diabetes es menos de 130/80.
- ✓ Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cuál es su presión arterial y mantenga un registro fechado de los resultados.
- ✓ Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cuál debería ser su meta para la presión arterial y anótelas.
- ✓ Conversen sobre lo que usted tiene que hacer para lograr su meta.



La meta para la presión arterial para la mayoría de las personas con diabetes es menos de 130/80.

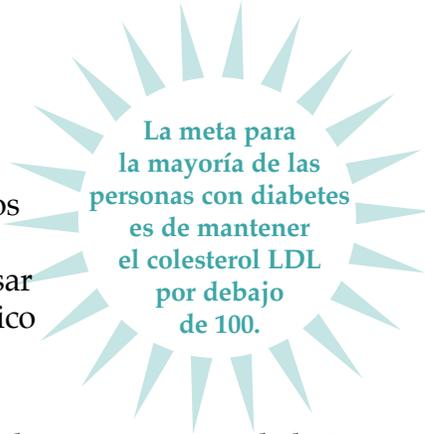
## Principio 5–Vigile los factores clave de la diabetes

### Continuación

- ✓ **Pregunte si usted mismo debe tomarse la presión arterial. Si se lo tiene que hacer, averigüe cómo y cuándo hacerlo y los materiales que necesitará.**

### Sepa cuál es su colesterol

El LDL es el colesterol malo que se acumula en los vasos sanguíneos. Hace que los vasos sanguíneos se estrechen y se endurezcan, lo que puede causar un ataque al corazón. Su médico debe chequear su LDL por lo menos una vez al año.



La meta para la mayoría de las personas con diabetes es de mantener el colesterol LDL por debajo de 100.

- La meta para la mayoría de las personas con diabetes es de mantener el colesterol LDL por debajo de 100.
- ✓ **Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cuál debería ser la meta para su colesterol LDL y mantenga un registro de los resultados.**
- ✓ **Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué tiene que hacer para lograr su meta.**

### Mantenga un registro de sus resultados

Mantener un registro de sus resultados lo ayudará a alcanzar sus objetivos. Lo ayudará a saber cuando usted y su equipo de cuidados de la salud tienen que tomar acciones adicionales.

- ✓ **Utilice la tarjeta de registro en este folleto para vigilar a los factores clave que afectan la diabetes.**



## Principio 6

### Prevenga las complicaciones de la diabetes

Las personas con diabetes tienen que controlar el nivel de glucosa sanguínea, su presión arterial y su colesterol para prevenir los problemas causados por la diabetes: ataque al corazón, derrame cerebral, problemas de los ojos y de los riñones, daño a los nervios, impotencia, amputación de un pie o una pierna, enfermedad de las encías y pérdida de los dientes. A continuación le ofrecemos las actividades clave para el autocuidado que lo ayudarán a controlar su diabetes y vivir una vida larga y saludable.

#### Todos los días

- Siga su régimen alimenticio para la diabetes con el tamaño correcto de porciones. Coma alimentos variados, altos en fibras y bajos en grasa y sal.
- Manténgase activo todos los días
- Tome los medicamentos según las indicaciones de su médico. Si tiene alguna pregunta, hable con su farmacéutico o médico sobre sus medicamentos.
- Examínesse los pies, lávelos y séquelos bien todos los días. Infórmele a su podiatra o equipo de cuidados de la salud sobre cualquier cambio en sus pies.
- Chequéese su boca a diario para ver si tiene problemas de las encías o los dientes. Llame enseguida a su dentista si tiene problemas con sus dientes o encías.

#### Cuando sea necesario

- Chequéese la glucosa sanguínea siguiendo las indicaciones de su médico.
- Tómese la presión arterial de acuerdo a las instrucciones del médico.
- Alcance un peso saludable y ¡manténgalo!

## Principio 6–Prevenga las complicaciones de la diabetes

### *Continuación*

- No fume.
- Asegúrese de que su receta para los anteojos o lentes de contacto esté al día para que pueda ver bien. Infórmele de cualquier cambio en su visión a su equipo de cuidados de la salud.
- ✓ **Colabore con su equipo de cuidados de la salud para prevenir las complicaciones de la diabetes.**



## Principio 7

### Visite al médico para ver si tiene alguna complicación

Visite a su equipo de cuidados de la salud regularmente para ver si tiene alguna de las complicaciones causadas por la diabetes. Los exámenes médicos ayudan a prevenir las complicaciones o encontrarlas más temprano cuando es más fácil controlarlas. Además de los chequeos del nivel de glucosa sanguínea, de su presión arterial y de su colesterol (vea el Principio 5), a continuación están algunos de los exámenes que usted necesitará:

- Un examen de los pies ..... **en cada visita**
- Prueba de triglicéridos  
(un tipo de grasa de la sangre) ..... **cada año**
- Un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas para ver si tiene problemas en los ojos ..... **cada año**
- Un examen completo de los pies para revisar la circulación, la pérdida de Sensación, ampollas o cambios en el aspecto ..... **cada año**
- Análisis de orina para verificar si tiene problemas de los riñones ..... **cada año**
- Examen dental para prevenir la enfermedad de las encías y pérdida de los dientes ..... **dos veces al año**
- ✓ **Pregúntele a su médico sobre éstos y otros exámenes que usted pueda necesitar.**



tenga  
registro  
vistas  
ción  
y de  
ados.

### Prueba A1C (promedio de glucosa sanguínea)

Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado

La meta sugerida del A1C para la mayoría de personas con diabetes es menos de 7.

### PRESIÓN ARTERIAL

Mi meta \_\_\_\_\_

Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado

La meta para la presión arterial para la mayoría de personas con diabetes es menos de 130/80.

### COLESTEROL (LDL)

Mi meta \_\_\_\_\_

Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado

La meta de LDL para la mayoría de personas con diabetes es menos de 100.

### TRIGLICÉRIDOS

Mi meta \_\_\_\_\_

Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado

La meta de los triglicéridos para la mayoría de personas con diabetes es menos de 150.

### PESO

Mi meta \_\_\_\_\_

Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado	Fecha/Resultado

### AUTO-MONITOREO DE LA GLUCOSA (AZÚCAR) SANGUÍNEA

Sangre entera	Meta sugerida	Mi meta	Sangre entera	Meta sugerida	Mi meta
<b>Antes de las comidas:</b>	80-120	_____	<b>A la hora de acostarse:</b>	100-140	_____
<b>Plasma</b>	Meta sugerida	Mi meta	<b>Plasma</b>	Meta sugerida	Mi meta
<b>Antes de las comidas:</b>	90-130	_____	<b>A la hora de acostarse:</b>	110-150	_____

### Debo hablarle a mi equipo de cuidados de la salud sobre mi

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Glucosa sanguínea, presión arterial, colesterol (LDL) | <input type="checkbox"/> Medicamentos                                   |
| <input type="checkbox"/> Régimen alimenticio                                   | <input type="checkbox"/> Plan de auto-monitoreo de la glucosa sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Plan de actividad física                              | <input type="checkbox"/> Cuidado de los pies                            |

### Debo preguntar sobre:

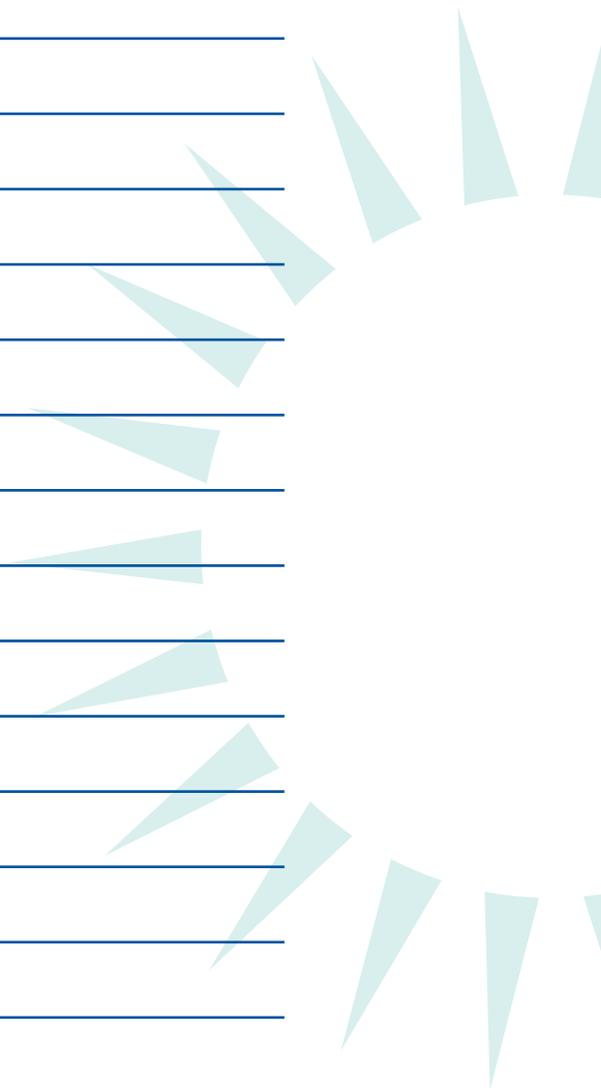
- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> La terapia con aspirina | <input type="checkbox"/> La vacuna para la neumonía (pulmonía) | <input type="checkbox"/> El Medicare u otros beneficio de seguro médico |
| <input type="checkbox"/> Cómo dejar de fumar     | <input type="checkbox"/> Recursos que me pueden ayudar         |   |

### Debo asegurarme de hacerme:

- |  | Fecha: |   | Fecha: |
|--|--------|---|--------|
| <input type="checkbox"/> Examen de los ojos con dilatación de las pupilas - una vez al año | _____  | <input type="checkbox"/> Examen de los pies - en cada visita                | _____  |
| <input type="checkbox"/> Examen completo de los pies - una vez al año                      | _____  | <input type="checkbox"/> Prueba de función renal (riñones) - una vez al año | _____  |
| <input type="checkbox"/> Examen dental - dos veces al año                                  |        | <input type="checkbox"/> Vacuna contra la gripe o influenza-                |        |



A series of 14 horizontal blue lines, evenly spaced, providing a writing area for text.



# Recursos

## Para más información sobre cómo controlar su diabetes, póngase en contacto con:

### **American Association of Diabetes Educators**

(Asociación Americana de Educadores de la Diabetes)

1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)

Web site: [www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

### **American Diabetes Association**

(Asociación Americana de la Diabetes)

800-DIABETES (800-342-2383)

Web site: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### **American Dietetic Association**

(Asociación Dietética Americana)

1-800-366-1655 (en español y en inglés)

Web site: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

### **American Heart Association**

(Asociación Americana del Corazón)

800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)

Web site: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

### **Centers for Disease Control and Prevention**

Division of Diabetes Translation

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

División de Traducción para la Diabetes)

877-232-3422

Web site: [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

### **Centers for Medicare & Medicaid Services**

(Centros para Servicios de Medicare y Medicaid)

800-MEDICARE ó (800-633-4227)

Web site: [www.medicare.gov/health/diabetes.asp](http://www.medicare.gov/health/diabetes.asp)

### **Juvenile Diabetes Research Foundation International**

(Fundación Internacional de Investigaciones sobre la Diabetes Juvenil)

800-533-CURE (1-800-533-2873)

Web site: [www.jdrf.org](http://www.jdrf.org)

### **National Diabetes Education Program**

(Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes)

800-438-5383

Web site: [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

### **National Heart, Lung, and Blood Institute**

(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

301-592-8573

Web site: [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

### **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases**

National Diabetes Information Clearinghouse

(Instituto Nacional de Diabetes y de Enfermedades Digestivas y Renales)

Centro Nacional de Información sobre la Diabetes)

800-860-8747 (en español y en inglés)

Web site: [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)



**Cuide su diabetes de por vida y asegúrese de seguir estos 7 principios:**

**PRINCIPIO 1**

Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes

**PRINCIPIO 2**

Reciba atención regular para la diabetes

**PRINCIPIO 3**

Aprenda cómo controlar la diabetes

**PRINCIPIO 4**

Cuide los factores clave de la diabetes

**PRINCIPIO 5**

Vigile los factores clave de la diabetes

**PRINCIPIO 6**

Prevenga las complicaciones de la diabetes

**PRINCIPIO 7**

Visite al médico para ver si tiene alguna complicación de la diabetes



**Las personas con diabetes que mantienen bajo control los factores clave de la diabetes, es decir, la glucosa sanguínea, la presión arterial y el colesterol, pueden tener la expectativa de una vida larga y activa.**



Auspiciado por:

**El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes**

Un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Publicación NIH No. 99-4343LS

enero del 2005